



たいよう

子育て通信

平成29年 NO. 155

クリスマスにお正月、子どもも大人もウキウキする季節を迎えますね。

行事のいわれを知ると、年中行事がより楽しくなります。

お正月の「門松」は、「松竹梅」を組み合わせ、一年の幸せをもたらす歳神様を迎える目印とされます。「松」は、一年中緑が青々している縁起の良い木です。「竹」は、すくすくと伸びる力が強く、雪にも折れることのない強い生命力を表します。「梅」は、一年のはじめに花を咲かせる縁起の良い木です。「しめ飾り」は、もともと神聖な場所を表すしめ縄が簡略化されたもので、様々な縁起物の植物がつけられています。最近では、洋風建築に合うリース型も人気です。

「鏡餅」は、歳神様へのお供え物です。丸い形は、人の魂を表しているそうです。

年末の大掃除も、家族ですると楽しい思い出になります。

「我が家のお掃除プロジェクト！」などとゲーム感覚で分担し、清々しい気持ちでお正月を迎えましょう。

東加古川子育てプラザ
TEL 423-5517
加古川駅南子育てプラザ
TEL 454-4189



♪子育てエピソード♪

お昼過ぎ、こどもひろばでA君（2歳）が、元気に遊んでいました。「この子、もう眠いはずなんですけど、今日はテンションが上がりがすぎちゃって。もう帰って、お昼寝しなくっちゃいけないのに」と、ママ。しばらくすると今度は、お家の遊具の中で、まだ元気に遊んでるA君の姿が。「『お家に帰るよー』と言ったら、このお家にやって来ました」と思わずママも笑ってました。A君、こどもひろばで遊ぶのが、よほど楽しかったのですね。

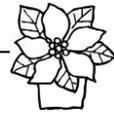
子育てプラザのドアを開けるなり、「ワーイ！」と言いながら、大急ぎで靴を脱いで遊びだす子。「まだ、遊びたいー！」と大泣きする子。

どの子どもどの子も、可愛いですねー。いっぱい遊んで、大きくなあれ！





ズバツと解決Q&A



Q つい、他の子と比べてしまいます。よその子ができているのに、なぜうちの子はできないの？また、上の子と下の子も比べては、いろいろなことが気になってしかたありません。

*
☺*
☺

子育ては
梅花を愛(め)でる心で

*
☺*
☺

A 乳幼児期は発達のスピードやリズムに個人差がとても大きい時期です。同じ月齢だからといってすべての赤ちゃんが同じことができるとは限りません。育児書などに書かれている基準は、あくまでも目安。気にしすぎると、その子らしさをゆったりと楽しむゆとりを失ってしまうかもしれません。とはいえ「人それぞれ」とか「子どもの個性を大切に」という言葉は、頭では理解していても、我が子のこととなるとなかなか・・・と思いますよね。

先日、恵泉女学園大学学長の大日向雅美先生の著書「おひさまのようなママでいて」を読んでいて、とても素敵なおはなしを見つけました。今回の質問にピッタリだったので、紹介します。

「梅一輪 一輪ほどのあたたかさ」というように、寒中であって、梅は一輪、また一輪とほころんでいきます。一つの幹から伸びた枝には、早く花開くつぼみもあれば、ゆっくりとほころぶつぼみもあります。

人の開花時期もいろいろだろうということをお教えられるようで、他の子どもと比べて子どもの発達の遅速にくよくよしている心が慰められることでしょう。～略～ 私は桜は大好きです。でも子育てに関していえば、梅に軍配を上げたくります。いっせいに咲いて、いっせいに散る桜を見るたびに「みんなと同じに」と期待し、「早く早く」と急かしがちな心を反省させられます。一方、寒さに耐えて、自分の咲きどきをじっくり見つけて咲く梅に我が子を重ねてみれば、子どもの育つ力の素晴らしさに、心あたたまることでしょう。梅の花に春の訪れの喜びを教えられるように、大変な子育ての日々に、きっと明るい陽光がさすと思います。

比べるなら、子どもの今現在とほんの少し過去だそうです。子どもは、日々成長しています。子どもの成長を認めてあげることからはじめませんか。

子どもも大人も良い眠りを

これからの季節、お出かけしたり、友だちの家族や親戚と集まる機会が増え、生活のリズムが乱れがち。良い眠りで体調を整え、季節の行事を元気に楽しみましょう。

【すーすーねんね】

子どもの良い睡眠の基本は、日中しっかり体を動かして、きちんとごはんを食べること。それでも寝つきの悪い子はいます。絵本を読んでも、子守歌を歌ってもだめ。そんな時は、「すーすーねんね」を試してみたいかがでしょう。親は、子どもに顔を近づけ、自分も目を閉じて添い寝をし、子どもの呼吸に合わせて「すー、すー」と口に出して言います。不思議とすんなり寝てくれます。

寝かしつけるまでの流れも大事。遊んでいたのを急に打ち切って「はい、ねんね」では、子どもも反発します。「この絵本を読んだら寝ようね」などと、事前に伝えておけば、子どもも心の準備ができます。子どもの個性は千差万別なので、すべての子どもにも効果があるとは限りませんが、一度試してみたいかがでしょう。

(大阪府大東市 若竹保育園 松由裕子副園長のお話)

読売新聞 10月16日掲載



【睡眠負債】

睡眠負債とは、毎日のわずかな睡眠不足が、負債のように蓄積された状態をいいます。眠気などの自覚症状はないのですが、がん・認知症・脳卒中・心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクを高め、仕事や家事の効率が落ちてしまうことが、研究で明らかになっています。

「6時間睡眠を2週間続けた脳」は、「2晩徹夜した脳」と同じ状態になっているそうです。

睡眠負債を返済するには

① メリハリをつけた生活を心掛ける

寝る前にはテレビやスマホを控え、部屋を暗くして眠るようにする。

朝起きたら、太陽の光を浴びて、身体をしっかり起こす。

② 睡眠時間を確保する

理想的な睡眠時間は、成人なら7時間前後、子どもは8～10時間といわれている。睡眠時間は分割せず、なるべく1回で長時間の睡眠を取る。

③ 質の高い睡眠を心掛ける

寝室で新聞やテレビを見ない、23時には電気を消して布団に入る。



(NHK「あさイチ」より)

★子育て講演会★

「世界一受けたい
授業」出演

講師 大阪女学院大学学長 加藤映子氏 演題 「子どものことばを育む絵本の読み聞かせ」

【と き】 1月27日(土) 13:00~14:15

【と ころ】 加古川駅南子育てプラザ

【対 象】 小学生未満の子どもの保護者

※託児あり(生後6ヵ月以上・先着30人)

【定 員】 60人(先着順)

【参加費】 無料

【申込み】 1月5日(金) 9:00~加古川駅南子育てプラザへ

(ヤマトヤシキ7階・TEL454-4189)



「手づくりCafe」がはじまります！

教えたり教えてもらったり。ゆったりとした時間の中で手づくりグッズ
をつくりましょう。12月はかわいい「どんぐりぼうし」を作ります。

【日 時】 12月の月曜日(11日、18日、25日)

14:00~16:00(出入り自由、子ども同伴可)

【場 所】 東加古川子育てプラザ

【持ち物】 中細・並太程度の毛糸2玉・毛糸に合ったかぎ針

【問合せ】 東加古川子育てプラザ (TEL 423-5517)

※1杯50円の温かい飲み物もあります。持参もOKです。

※月替わりで内容が変わります。おたよりで確認してください。



申し込みは
いりません

☆きらりing編集室☆

夕方、スタッフが「おかえり」と幼稚園や保育園の帰りに子育てプラザに遊びに来てくれた親子に、声をかけます。

4月からお仕事を始めたママ、子育てプラザでのひと時が「仕事モード」から「ママ」に変わる時間。帰ってから山のように家事があるでしょうに、保育園で頑張っている子どもとのゆったりとした時間を大事にしています。園の帰りにプラザで楽しく遊ぶ子どもを見守りながら、ママはおしゃべり。「ただいま」と帰って来てホッとできる「ホーム」のような子育てプラザでありたいと思います。

年末は12月28日まで、新年は1月4日から開館します。

スタッフ一同、来年もたくさんの笑顔に出会えることを楽しみにしています！

